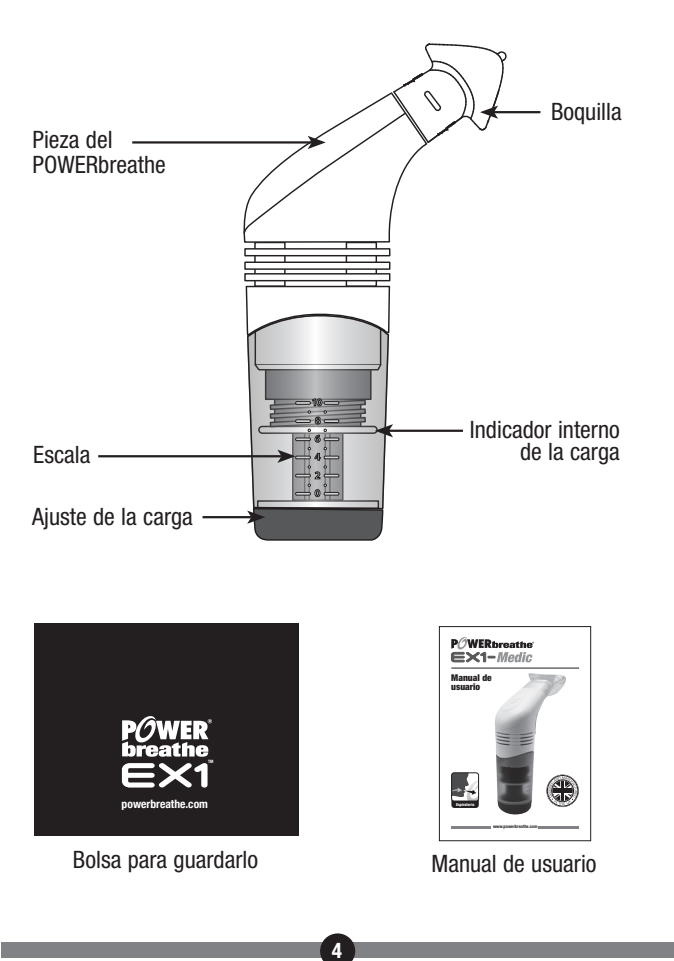


Descripción del producto.



Entrenar con el EX1

entrenamiento típico y descargar/ imprimir páginas del diario vacías y así tener un registro de sus avances, entre en powerbreathe.com.

Conseguir una buena técnica de entrenamiento:

Cuando espire en el POWERbreathe EX1, debe soltar el aire por la boca lo más rápido y con la máxima fuerza que pueda. Cuando inhale, tome aire lenta y calmadamente hasta que se llenen del todo sus pulmones. Pare hasta que sienta la necesidad de volver a soltar el aire antes de exhalar rápido y energicamente.

Notará que es más complicado vaciar por completo los pulmones conforme siga respirando durante las sesiones de entrenamiento. Esto se debe al cansancio de la musculatura respiratoria. Si ya no es capaz de soltar la respiración correctamente, descanse un poco antes de seguir con el entrenamiento. Si ve que no es capaz de finalizar una respiración al principio del entrenamiento, puede que la carga que haya elegido sea demasiado alta. En este caso, solo tiene que reducirla en

un medio y luego continuar. Nota: El entrenamiento debe ser duro pero no provocar incomodidad. Al final de 5 series de 5 respiraciones, debería sentir como si estuviese agotado.

Si se siente sin aliento, mareado o que necesita toser, tómese un descanso. Una vez que se haya recuperado, siga con la sesión de entrenamiento hasta que haya completado 5 series de 5 respiraciones. Si se salta una sesión de entrenamiento, hágala cuando pueda. Si han pasado más de 12 horas, ignore la sesión que se ha saltado y continúe con su entrenamiento habitual.

Mantenimiento de la respiración:

Tras 5 semanas, su musculación respiratoria debe haber mejorado considerablemente y deberá notar un cambio positivo a la hora de respirar. A estas alturas, no tiene que utilizar el POWERbreathe EX1 cada día para mantener las mejoras en la respiración. Con entrenar con el POWERbreathe EX1 3 días a la semana debería bastar para mantener la mejoría.

Empezar a utilizar el POWERbreathe EX1



Diagrama 1: Ajustar el POWERbreathe
Saque el POWERbreathe EX1 de su envase. Sujete el POWERbreathe EX1 en posición vertical y practique el ajuste de la carga para el entrenamiento: gire la rueda del ajuste de la carga en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la carga del entrenamiento; gírela en el sentido contrario para reducir la carga. Podrá ver una escala numérica en el lateral del POWERbreathe EX1. Cuando se gire la rueda de ajuste de la carga, la banda del indicador blanco se moverá hacia arriba o hacia abajo y podrá ver la carga de entrenamiento actual en la escala. Consulte la página 7: Encontrar la carga de entrenamiento correcta para poner la resistencia correcta adaptada a usted.

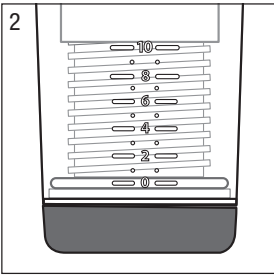


Diagrama 2: Carga 0
Ahora ponga el POWERbreathe EX1 en carga 0. Con esta carga, la base de la banda blanca interna debería estar al nivel del número más bajo de la escala, tal y como aparece en el diagrama. **Nota: No intente bajar la carga más allá del 0, ya que esto podría dañar el umbral de ajuste.**

Empezar a utilizar el POWERbreathe EX1

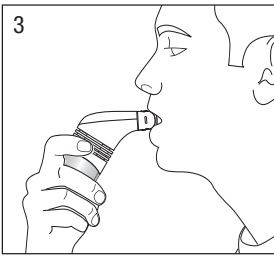


Diagrama 3: Colocación del POWERbreathe EX1 en la boca
Siéntese o quédese de pie erguido y tranquilo. Sujete el POWERbreathe EX1 por la empuñadura y colóquese la boquilla en la boca de modo que los labios cubran la parte externa para crear un efecto de sellado. Las piezas de mordida de la boquilla deben quedar entre los dientes de arriba y de abajo.

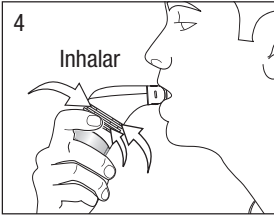


Diagrama 4: Inhalar a través del POWERbreathe EX1.
En primer lugar, inspire de forma lenta y tranquila, lo máximo que pueda, llenando los pulmones con todo el aire posible y aguante 1 segundo.

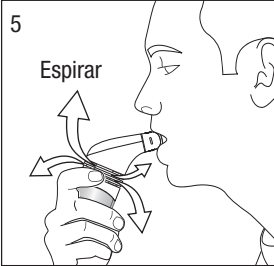


Diagrama 5: Espirar a través del POWERbreathe EX1.
Realice una espiración rápida y enérgica a través de la boquilla y saque el máximo aire posible.
Nota:
No respire de forma entrecortada, si comienza a sentirse mareado, baje el ritmo y haga una pausa al final de haber soltado el aire.

Una vez que haya encontrado la carga correcta, intente completar 5 series de 5 respiraciones al día con un descanso de un minuto entre series y hágalo 5 veces a la semana.

Garantía

* Esta garantía le otorga al comprador unos derechos legítimos concretos. El comprador puede tener además otros derechos reconocidos. Por la presente, POWERbreathe International Ltd. garantiza al comprador original, cuyo nombre debe registrarse debidamente con el producto, que este se vende sin defectos materiales ni de fabricación. Las obligaciones de POWERbreathe International Ltd. en virtud de esta garantía se limitan a la reparación y la sustitución de alguna pieza o piezas del dispositivo y, en caso de defectos materiales o de fabricación, se revisará para comprobarlo. Esta garantía no cubre el mal uso, abuso o accidentes, así como la negligencia a la hora de tomar precauciones, un mal mantenimiento o uso comercial, ni tampoco las fundas agrietadas o rotas. Durante la garantía de dos años, el producto se reparará o reemplazará (a nuestra discreción sin cargo alguno). La garantía no cubre los daños o los daños derivados de las reparaciones realizadas por profesionales no autorizados por POWERbreathe International Ltd. La presente garantía sustituye a cualquier otra garantía, incluidas las garantías implícitas de comercialización y adecuación al objetivo.

Activación de la garantía
Asegúrese de que registra la compra de su POWERbreathe Ex1 en el sitio web
www.powerbreathe.com.
Gracias.

Entrenar con el EX1

Guía para pacientes

Siga estas instrucciones a menos que su médico le haya indicado lo contrario. Antes de comenzar los ejercicios, lea el apartado de precauciones de las páginas 2 y 3 de este manual.

Encontrar la carga adecuada para usted:

La rutina recomendada para realizar el EME con POWERbreathe son 5 series de 5 respiraciones al día. Para aprovechar al máximo el entrenamiento, estos ejercicios deben realizarse con una carga que sea lo más dura posible sin que resulte incómodo.

En el primer día de entrenamiento, configure el POWERbreathe EX1 en la carga 0 (consulte los diagramas 1 y 2 - «Acostumbrarse al POWERbreathe EX1»). Algunas personas pueden considerar que los ejercicios son muy complicados con esta carga. Si no es capaz de realizar 5 respiraciones en un intento. Una vez que haya llegado a este punto, siga entrenando a esta carga con 5 series de 5 respiraciones con 1 minuto de descanso entre cada serie y repítalo 5 veces a la semana. Tras una semana de entrenamiento con el POWERbreathe EX1 en la misma carga, aumente media carga de entrenamiento cada vez. Siga entrenando con esta carga durante una semana. Desde este punto, debe intentar aumentar media carga cada semana.

Si le resulta complicado realizar 5 respiraciones seguidas con

una carga 0, vaya poco a poco realizando 5 series de 5 respiraciones con esta carga. Pare cuando lo necesite y descanse al menos 1 minuto entre series.

Si no tiene dificultad para completar 5 series de 5 respiraciones con carga 0, al día siguiente puede cambiar la carga al nivel 1. Vuelva a realizar los ejercicios. Con este método, siga aumentando la carga de entrenamiento en 1 cada día hasta que sea capaz de realizar 5 respiraciones en un intento. Una vez que haya llegado a este punto, siga entrenando a esta carga con 5 series de 5 respiraciones con 1 minuto de descanso entre cada serie y repítalo 5 veces a la semana.

Tras una semana de entrenamiento con el POWERbreathe EX1 en la misma carga, aumente media carga de entrenamiento cada vez. Siga entrenando con esta carga durante una semana. Desde este punto, debe intentar aumentar media carga cada semana.

Para ver un ejemplo de un diario de

Guía para profesionales sanitarios

Contraindicaciones: Lea el apartado de precauciones en las páginas 2 y 3 de este manual para evaluar la idoneidad de un paciente para realizar el entrenamiento de la musculatura espiratoria (EME).

A los pacientes se les debe enseñar cómo utilizar correctamente el POWERbreathe EX1 antes de comenzar el entrenamiento. Familiarícese con el funcionamiento del dispositivo antes de ayudar a un paciente a que aprenda a utilizarlo. Para ello, consulte los apartados «Acostumbrarse al POWERbreathe EX1» y «Entrenamiento con el POWERbreathe EX1 - Guía para pacientes».

Nota: Algunos pacientes puede que no sepan o sean reacios a utilizar la boquilla. En ese caso, la boquilla del POWERbreathe EX1 puede sustituirse por una mascarilla conectada a una cámara EX1 para realizar el entrenamiento.

Configurar la carga del entrenamiento: Según la investigación clínica sobre los EME/EFME, se han demostrado beneficios en un 50-75 % de la presión espiratoria máxima (PEM) de los pacientes, en función del estado de salud de los mismos.

Si es capaz de medir la fuerza muscular espiratoria, puede configurar la carga de entrenamiento inicial al 50-75 % de la presión espiratoria máxima (PEM) con la tabla de conversión de la página 14. El paciente deberá entrenar con esta carga durante 1 semana. Después, la carga de entrenamiento debe aumentarse semanalmente para mantener el efecto del entrenamiento.

Enseñar una buena técnica de entrenamiento:
Los primeros días son los más complicados para el paciente, que necesitará que quien le enseñe tenga cuidado y paciencia, además de que se le permita tomar descansos breves.

Conforme se cansen los músculos espiratorios del paciente, les parecerá más complicado soltar todo el aire al final de la espiración.

Se debe animar a los pacientes a que espiren frente a la carga lo más rápido que puedan para hacer trabajar al máximo los músculos espiratorios. Puede que los pacientes tengan que descansar durante el entrenamiento para toser o porque se sientan demasiado cansados. Es importante que la duración de estos descansos se minimice si es posible para mantener el estímulo del entrenamiento, pero debe gestionarse con delicadeza y explicar al paciente por qué es importante minimizar la duración de estos periodos de descanso obligatorios.

Entrenamiento de mantenimiento:
Tras 5 semanas de entrenamiento, la musculación espiratoria del paciente debería haber mejorado considerablemente. A estas alturas, no es necesario que el paciente entrene con el POWERbreathe EX1 5 días a la semana para mantener la mejora en la respiración. Bastará con que entrene con el POWERbreathe EX1 tres veces a la semana para mantener los beneficios del entrenamiento.